



PLAN ENTRAINEMENT LOISIR du 01/01/2024 au 28/04/2024



| Semaine | Séance 1 Mardi | Séance 2 Jeudi | Séance 3 Samedi | Séance 4 Dimanche |
|----------------|--|--|--------------------|--|
| 01/01 au 07/01 | 1h footing | 1h footing | | 1h15' footing |
| 08/01 au 14/01 | 20' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 5' étirements | 1h footing | | 1h15' footing ou Championnat Essonne Cross Les Ulis |
| 15/01 au 21/01 | 20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements | 1h15' footing avec cotes étirements | | 1h15' footing avec 2 x 5' rapide |
| 22/01 au 28/01 | 20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA (récup 2') récup 5' étirements | 20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 5' étirements | | 1h15' footing |
| 29/01 au 04/02 | 20' footing échauffement 6 x 500m 95% VMA (récup 2') récup 10' étirements | 30' footing échauffement 2x ou 3x 2'(1)2'(1)2'(1) récup 5' étirements | | 1h15' footing |
| 05/02 au 11/02 | surprise | 20' footing échauffement 500m,1000m,1000m,500m (récup 2') récup 5' étirements | | 1h15' footing avec 2 x 6' rapide |
| 12/02 au 18/02 | 30' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 5' étirements | 1h15' footing avec cotes étirements | | 1h30' footing |
| 19/02 au 25/02 | 20' footing échauffement fartlek: 2'(1) 3'(2) 4'(3) 5'(4) 4'(3) 3'(2) 2' récup 5' étirements | 30' footing échauffement 6 ou 8 x 200m cotes récup 5' étirements | | 1h15 footing ou 10 Km Etampes |
| 26/02 au 3/03 | 20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA récup 5' étirements | 1h15' footing avec cotes étirements | | 1h15 footing ou Semi marathon de Paris |



PLAN ENTRAINEMENT LOISIR du 01/01/2024 au 28/04/2024



| Semaine | Séance 1 Mardi | Séance 2 Jeudi | Séance 3 Samedi | Séance 4 Dimanche |
|----------------|---|--|--------------------|---|
| 04/03 au 10/03 | 20' footing échauffement 3x8' allure seuil (récup 2') récup 5' étirements | 20' footing échauffement 500m,1000m,1000m,500m (récup 2') récup 5' étirements | | 1h15' footing |
| 11/03 au 17/03 | 20' footing échauffement fartlek: 2'(1') 3'(2') 4'(3') 5'(4') 4'(3') 3'(2') 2' récup 5' étirements | 1h15' footing avec cotes étirements | | 1h15' footing avec 10' plus rapide |
| 18/03 au 24/03 | 20' footing échauffement 8 x 300m 95% VMA (récup 50m marche/50m trot) récup 5' étirements | 20' footing échauffement 4 x 1000m (récup 2') récup 10' étirements | | Organisation 33ème Foulées de Savigny |
| 25/03 au 31/03 | 30' footing échauffement 2 x 8 x 30"/30" 100% VMA (récup 2' entre série) récup 5' étirements | 20' footing échauffement 500m,1000m,1000m,500m (récup 2') récup 5' étirements | | 1h footing ou Ekiden Montgeron |
| 01/04 au 07/04 | 1h footing | 30' footing échauffement 6 ou 8 x 200m en cote récup 10' étirements | | 1h footing Marathon de Paris |
| 08/04 au 14/04 | 20' footing échauffement 500m en relais 95% VMA (récup 2') Récup 5' étirements | 20' footing échauffement 2 x 2000m (récup 2') récup 5' étirements | | 1h15' footing avec 15' plus rapide |
| 15/04 au 21/04 | 20' footing échauffement 6 x 400m 95% VMA récup 5' étirements | 1h footing | | 1h15 footing ou Balade des chênes d'Antan 21Km et 10Km |
| 22/04 au 28/04 | 30' footing échauffement 2x ou 3x 2'(1')2'(1')2'(1') récup 5' étirements | 1h15' footing avec cotes étirements | | 1h15' footing |